

美しく、ふれあいのある街

# たかくら

http://www.ktqc01.net/mina/tksf/



令和6年11月1日発行  
北九州市立高蔵市民センター  
小倉南区上吉田三丁目1番1号  
TEL: 093-472-1775  
FAX: 093-472-1776  
発行部数1600枚  
発行責任者 館長 中村 章

センターだより 第289号

11月の休館日

3・4・10・17・23・24



## 令和6年度 高蔵校区 エコバスツアー

《主催》高蔵校区環境衛生協会  
《共催》高蔵校区自治連合会

【日時】令和6年11月5日(火)  
8:00~17:30(7:30集合)

【行程】『北九州&糸島エコめぐり』

- 8:00 出発
- 8:30 あさの汐風公園(エコスポット①)
- 10:15~11:00 伊都菜彩で買い物
- 11:40 姉子浜の鳴き砂(エコスポット②)
- 12:30 磯の屋で昼食
- 15:00 雷山千如寺
- 17:30頃 高蔵市民センター到着



たかくら元輝未来塾第7回

### おいしい! 楽しい!

## 味噌づくり



11月21日(木)  
11:30~13:30



「たかくら元輝未来塾」が自信をもっておすすめする  
手作り味噌講座です。ご参加お待ちしております。

【講師】和田味噌 和田 優子 先生

【定員】15名(応募多数の場合『元輝未来塾』の塾生優先)

【材料費】1,800円【申込み】来館または電話で受付

【持参】・マスク・ゴム手袋・エプロン・三角巾・手ふきタオル  
・2kgの味噌を入れる容器(2リットル以上の容量)・飲み物・  
持ち帰り用袋※容器が必要な方はジップ式タイプを準備いたしま  
す。お申し込みの際お伝えください。(別途300円徴収)

※今回の受付は終了しています。来年度またお願いします。

## 秋のさわやかウォーキング ~長野緑地散歩~

さわやかな風が吹くシーズンになってきました。  
季節の変化を感じながらのウォーキングは、心も体も  
リフレッシュできます。長野緑地の散歩を楽しみませ  
んか。昨年雨で行けなかったので「今年こそは」です。  
みなさんのご参加をお待ちしています。

【日時】11月9日(土) 9:00~15:00

【集合場所】9:00 高蔵市民センター

【定員】20名(雨天中止はホームページに掲載)

【持参する物】・飲み物・敷物・バス代(往復540円)  
(弁当は持参または途中コンビニで各自購入)

【コース】市民センター → 津田新町  
→ コンビニ → 長野緑地(昼食) →  
津田西 → 高蔵市民センター

【受付】来館・電話にて

【主催】高蔵校区社会福祉協議会  
高蔵校区健康づくり推進員の会



## 11月のふれあい昼食交流会

【日時】11月20日(水) 11:30~13:30

(昼食後、Jun&飯塚ベンチャーズの演奏)

【対象者】高蔵校区在住者または交流団体のおおむね65歳以上

【定員】30名程度【申込み】前日までに来館・電話にて

【参加料】400円(当日おつりのないようにご準備ください)



## 11月の行事予定

- 1日(金) ふれあいまつり館内片付け 13:00~14:30
- 2日(土) 寄り道ウォーキング番外編 11:00~17:00
- 5日(火) エコバスツアー(糸島) 8:00~17:30
- 6日(水) 生活安全パトロール 15:30~16:30
- 6日(水) ケア・トランポリン教室 16:00~17:30
- 7日(木) 自治連合会会議 19:00~
- 9日(土) 秋のウォーキング(長野緑地) 9:00~14:45
- 13日(水) どんぐりコロコロ 10:15~11:30
- 13日(水) ケア・トランポリン教室 16:00~17:30
- 14日(木) SALON de 折り紙⑧ 10:00~12:00
- 15日(金) フリースペース 10:00~11:30
- 16日(土) むかしあそび⑦ 10:00~11:30
- 16日(土) キッズたかくら⑤クツプ 13:30~15:30
- 19日(火) 花さかボランティア 9:00~9:30
- 19日(火) 花社会福祉協議会会議 19:00~
- 20日(水) ふれあい昼食交流会(ベンチャーズ) 11:30~13:00
- 20日(水) 生活安全パトロール 15:30~16:30
- 20日(水) ケア・トランポリン教室 16:00~17:30
- 21日(木) 高蔵元輝未来塾⑦(味噌づくり) 11:30~13:30
- 22日(金) みどりの里 介護保険講座 10:00~11:30
- 27日(水) ケア・トランポリン教室 16:00~17:30
- 30日(土) クラブ代表者会議 10:00~11:00
- 30日(土) 初めてのダンス講座 13:30~15:30

## みんな知りたい! 介護保険のイロハ

参加費無料 於:高蔵市民センター

介護保険制度とは? 将来の自分や家族のために、しくみや  
サービスなどのイロハを学びましょう。

【講師】吉田みどりの里ケアプラン 吉田

ケアマネージャー 瓜生 香織 様 他 職員 様

【定員】30名程度【申込み】来館または電話で受付

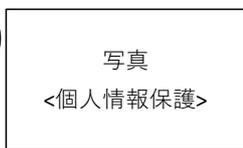
11月22日(金)  
10:00~11:30



# まち美化大作戦②

10月12日(土)、本年度2回目の「まち美化大作戦」を実施しました。今回は、近年最多と思われる128名(大人66名、子ども62名)もの参加者があり、これも過去最高と思われる200袋以上のゴミ袋を集めることができました。みんなの力で高蔵の街が本当にきれいになりました。

「美しく、ふれあいのある街」たかくら



# 「親子カヌー体験」

10月5日(土)、本年度より、吉田・高蔵市民センター合同の家庭教育講座となった「親子カヌー体験」を実施しました。当日は天候もよく、66名の参加者たちの笑顔が輝いていました。ご指導・ご協力いただいた、もじ少年自然の家・リバークラブ紫川の皆様、本当にありがとうございました。

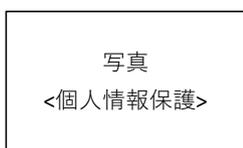


また、10月1日の会場草刈り等、ご支援いただいたボランティアの皆様にも感謝申し上げます。

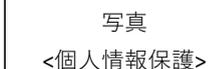


# 「むかしあそび⑦」 11月16日(土)10:00~11:30

前回、10月19日(土)は、雨の中でテントを張って、芋ほりをしました。次回11月16日(土)は、通常のコマやけん玉などの「むかしあそび」をしてみんなで楽しい時間を過ごします。子どもたちと一緒に遊んでくれる大人も大歓迎です。ぜひ、ご来館ください!



# 第6回 たかくら元輝未来塾 パン教室



10月3日(木)、西部ガスの中尾真奈美先生のご指導で、「1回コースのパン教室」を行いました。とても美味しい、サバみそパン・黒ゴマのリーフパン・ラフランスのチーズタルト風が出来上がり、参加者は大満足の様子でした。

# ひまわり文庫図書の入れ替え

500冊の蔵書の内160冊が新しく入れ替わりました。市民コーナーで読んだり、2週間の貸し出しを利用したりできます。



また、高蔵市民センターのホームページでひまわり文庫の蔵書を閲覧できます。「お知らせ」ページにある蔵書本の写真をクリックすると大きな画面になり、本の題名を確認することができます。

※今回は、11月2日(土)から貸し出しをします。

# 遊びの達人 キッズたかくら⑤ クラブ KUBB

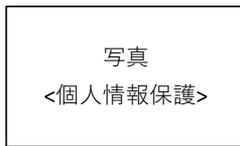
11月16日(土) 13:30~15:30  
バイキングがはじめたという

スウェーデン生まれのスポーツです!

【講師】遊びの達人 池本 真一先生  
【参加費】無料 【定員】24名  
【持参物】飲み物・タオル・上靴(動きやすい服装で!)  
【申込み】11月5日(火)より、来館または電話で受付



# キッズたかくら④



10月12日(土)、遊びの達人 仲西 茂先生のご指導で、ジグソーストーン等、あまり経験したことがない活動で、楽しい時間を過ごすことができました。

# こども講座 はじめての ストリートダンス



小学生のみんなあつまれ★  
ダンスが初めてでも大丈夫!  
楽しくダンスしましょう!!  
11月30日(土) 13:30~15:30  
保護者の方の見学も大歓迎です!!

【場所】高蔵市民センター 多目的ホール  
【講師】HAYATO 先生  
【定員】10名程度 【参加料】無料  
【申込み】来館または電話で受付  
【持参物】運動できる服装・上靴・飲み物・タオル・笑顔★

こども  
まんなか  
北九州市



# フリースペースたかくらっこ

11月15日(金) 10:00~11:30

# たかくらっこsalon

前回10月18日(金)に続いて、11月15日(金)のフリースペースでも「たかくらっこsalon」を実施します。子どもさんと一緒に参加できる情報交流の場で、お茶などを飲みながらリラックスしていろいろな話しましょう。

# 11月の花さかボランティア

遊歩道花壇周辺の草取りをします。  
一緒に作業できる方を募集しています。  
【日時】11月19日(火) 9:00~9:30  
【場所】吉田川遊歩道花壇

